



10 Consejos para que los padres brinden su apoyo a las madres lactantes

- 1 Cuando la madre esté amamantando, ayúdela a que se sienta cómoda y relajada.
- 2 Colabore con el cuidado del niño y las tareas del hogar. Prepare los tentempiés, reconforte al bebé siempre que pueda y deje que la madre se acueste, se bañe o salga a dar un paseo entre cada comida.
- 3 Limite el número de visitantes y el horario de visitas. Las madres primerizas necesitan mucho reposo.
- 4 No dude en preguntar a amigos o familiares si pueden tenderle una mano cuando no pueda estar allí presente para ayudar a la madre.
- 5 Programe un tiempo para estar con su bebé. Los bebés también necesitan abrazos y contacto directo con sus papás. Incluso puede bañarlo, cambiarle los pañales o jugar con él.
- 6 Por la noche, lleve al bebé con la madre para que pueda alimentarlo y así, los tres podrán fortalecer los vínculos durante la comida.
- 7 Si observa que el bebé está buscando el pecho de la madre, se succiona el puño o hace ruidos de succión, llévelo con su mamá para que lo alimente.
- 8 Aprenda sobre la lactancia materna. Conozca los signos que indican que el bebé ya ha bebido suficiente leche y tranquilice a la madre.
- 9 Si la madre tiene problemas para amamantar, ayúdela a que consulte con un experto en lactancia materna de WIC, un proveedor de atención médica o un especialista en lactancia. (No espere a que ella le pida ayuda, puede que esté muy cansada u ocupada para hacerlo).
- 10 Felicítela por amamantar al bebé y haga algo especial por ella. ¡Siéntase orgulloso! Comparta los beneficios de la lactancia materna con los demás.



loving support.®

MAKES BREASTFEEDING WORK

